O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria de SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O Rito de Presentación.

Introdución estándar:

"Benvido/a a esta reunión. Para emerxencias, por favor, chamade ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717."

Por que isto substitúe a frase "Ola, son o Bob, son un adicto".

A presentación inicial do grupo (AA) fai algo importante: crea un sentimento de pertenza a través da identidade compartida. Cando todas as persoas na sala din "Eu son un adicto", ninguén está só. O problema é que a identidade que se crea está definida completamente por carencias: polo que non podes controlar, polo que fixeches mal, polo que estás afeitos. Dices iso na primeira reunión e aínda o dices na reunión número 500. A frase non cambia. A identidade non se move.

A introdución do concepto "Kernel" fomenta o sentimento de pertenza a través dunha estrutura compartida. Frases como "Eu son un guerreiro" ou "Eu son unha persoa preocupada" ou "Eu teño a mutación MTHFR" non son declaracións negativas. Son declaracións da realidade biolóxica. Expresan: "Así é como está estruturado o meu sistema, así é o que necesita, así é o que estou construíndo". A identidade é proactiva desde a primeira expresión.

O elemento "Prazeres da Elección" fai algo igualmente importante: normaliza a necesidade de dopamina en lugar de patoloxala. Todas as persoas na sala necesitan emocións. A pregunta non é se as necesitas, senón cales son as que estás buscando actualmente. Expresar en voz alta os teus "prazeres da elección", diante do grupo, crea a conexión neural entre a túa identidade e eses comportamentos de substitución. Cada vez que dices "os meus placeres da elección inclúen a escalada...", "e o café espresso", estás reforzando esa identidade. Non é algo accidental. É o mecanismo.

As respostas do grupo están adaptadas ao tipo de persoa: os "guerreros" escoitan algo que resoa coa súa enerxía; os "preocupados" escoitan algo que responde á súa necesidade de tranquilidade e validación. Ninguén recibe un discurso que non é adecuado para a súa situación.

Os Catro Elementos.

O que contén cada presentación:

Tradución:

Mesma estrutura, en cada reunión, en cada participante.

O Modelo de Introdución

(Non hai máis texto para traducir.)

"O meu nome é [nome]."

"Eu son [Tipo de xene / Tipo de cerebro]."

"Os meus momentos de emoción e satisfacción inclúen [experiencias emocionantes e satisfactorias]."

"Agora mesmo estou a traballar en [unha cousa]."

Esta é a presentación completa. Catro frases. Non máis. O grupo responde despois de cada frase — a resposta é específica do tipo de xene, polo que o grupo aprende a escoitarse con precisión.

Elemento 1

Tradución:

Nome

Tradución:

Nome.

Bob.

A resposta do grupo é sinxela:

PARTICIPANTE: O meu nome é [nome].

GRUPO: [Nome]. É un gusto ter vostede aquí.

[O grupo repite o nome da persoa. Isto non é algo trivial: escoitar o teu nome dito por un grupo de persoas ten un efecto estabilizador a nivel neurolóxico. Activa os mesmos circuítos de recoñecemento social que foron alterados polo uso de substancias. É breve, amable e non implica compaixón.]

Elemento 2

Tradución:

Tipo de xene / Tipo de cerebro

O punto de referencia da identidade: a bioloxía, non a patoloxía.

Aquí está a tradución:

Esta é a parte máis importante. O participante indica a súa arquitectura cerebral. Os novos participantes que aínda non foron avaliados teñen unha resposta predefinida (ver máis abaixo). A resposta do grupo varía dependendo do tipo: os "Guerreros" escoitan unha mensaxe de activación; os "Preocupados" escoitan unha mensaxe de calma e estabilidade.

Os seis tipos de cerebro e as súas respostas grupais.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

EU son un/a guerreiro/a. [Val/Val — eliminación rápida da dopamina, precisa intensidade]
Canalízalo. ⚡

EU son unha persoa preocupada. [Estado: Estabilizado/Estabilizada — mellora lenta, precisa calma].
Estamos aquí para axudar. □

EU son un/a loitador/a e un/a preocupado/a. [Val/Met — equilibrado/a, adaptativo/a]
GRUPO: Tes alcance. ✦

EU son MTHFR. [Variante de metilación — cadea de subministración esgotada].
Estamos reconstruíndo xuntos. □

EU son unha persoa preocupada e exhausta. [MTHFR + Met/Met — ambos os sistemas comprometidos].
Grupo: Imos devagar e imos xuntos. 🐢

EU son un/a guerreiro/a con baixa estimulación. [MTHFR + Val/Val — niveis baixos e eliminación rápida]
GROUP: Atoparemos unha montaña de verdade para ti. 🏔️

PARTICIPANTE: Aínda non coñezo o meu grupo sanguíneo. [Novo participante, aínda non avaliado.]
GRUPO: Si que podes. Resolvemo-lo xuntos.

[Os símbolos emoji son para a claridade deste documento; non se din en voz alta. O que importa é a súa carga emocional. Os "guerreros" necesitan unha resposta que corresponda ao seu nivel de activación. Os "preocupados" necesitan unha resposta que non aumente a súa cortisona. O ambiente aprende isto naturalmente despois de algunhas reunións.]

[Para os participantes novos que non coñezan o seu tipo: isto non é un obstáculo. "Ainda non coñezo o meu tipo" é unha resposta completamente válida e recibirá unha resposta cálida e amable. A Avaliación do Fenotipo (Protocolo 06) ofrécese como un recurso, nunca é obrigatoria. A maioría das persoas autoidentifícanse como "Guerrilleiro" ou "Preocupado" en dúas ou tres reunións, simplemente escoitando como outros describen os tipos.]

Elemento 3

Tradución:

Emocións da elección.

Os comportamentos a modificar — mencionados en voz alta, en cada reunión.

Os participantes mencionan as alternativas legais e máis seguras ás substancias que actualmente lles proporcionan unha sensación de recompensa (dopamina), ou ás que aspiran a chegar. Estas son as "Modern Thrills": as actividades que cumpren a mesma función neuroquímica que a substancia, pero sen os riscos asociados.

A resposta do grupo a este elemento é sempre a mesma, independentemente do tipo:

Tradución:

PARTICIPANTE: As miñas opcións preferidas inclúen [lista].
Isto é o auténtico.

A Filosofía das Emocións Intensas.

"Modern Thrills" é a resposta de Kernel a unha pregunta que AA nunca responde completamente: que fas coa necesidade de dopamina? A resposta de AA é esencialmente "axuda aos demais, chama ao teu acompañante, vai a reunións". Esas cousas son valiosas, pero non abordan a necesidade neuroquímica específica que impulsou a adicción. Para unha persoa que estaba dependente da cocaína, "axudar aos demais" non substitúe o aumento de dopamina.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O Kernel dixe: nomea a túa necesidade biolóxica con honestidade, e despois busca a emoción moderna que a satisfaga. Para os "Guerreros": deportes de alta intensidade, xogos competitivos, comercio, experiencias extremas, auga fría, levantamento de peso. Para os "Preocupados": movemento rítmico, traballo creativo e preciso, música, cociña, lectura profunda. Para as persoas con MTHFR: exposición á natureza, movemento restaurador, calquera cousa que xere máis enerxía do que custa.

Nombrar a cada persoa en voz alta na introdución ten tres efectos: establece unha conexión entre a persoa e o comportamento de substitución; fai que o grupo coñeza o que está a experimentar cada persoa, polo que o apoio pode ser máis específico; e normaliza o feito de que todo o mundo necesita emocións, a diferenza está en que tipo de emocións está buscando.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Tipo de lesión cerebral.	**Menú de "Modern Thrills" – Exemplos para inspirarse** **(Non incluídos exemplos específicos, xa que non se proporcionou o menú orixinal.)**
Guerrilleiro (Val/Val)	CrossFit, levantamento de pesas, artes marciais, jiu-jítsu brasileiro (BJJ), carreira, probas de obstáculos, xogos competitivos, deportes electrónicos, comercio, improvisación cómica, deportes extremos, baños de auga fría, música heavy, póker, escalada, combate de práctica.
Preocupado (Met/Met)	Correr longas distancias, ioga, natación, ciclismo, pilates, escalada (técnica), práctica musical, programación, cociñar receitas complexas, xardinaría, labores de punto/gancheiro, lectura, pasatempos, escritura, paseos pola natureza.
Guerrilleiro/Preocupado (Valor/Metáfora)	Variable — a miúdo, unha combinación de intensidade deportiva e expresión creativa; correr + música; levantar pesas + cociñar; xogos competitivos + meditación.
MTHFR (e tamén COMT)	Paseos na natureza (Shinrin-yoku), ciclismo suave, natación, estiramentos, ioga restauradora, fotografía da natureza, cociña lenta, escritura de diario: calquera actividade que xere enerxía e non a consuma.
Preocupado/a e exhausto/a.	Caminadas, ioga suave, escoita de música, traballo creativo lento, interacción con animais, xardinaría sinxela — priorizar a recuperación antes da estimulación.

Guerreiro con baixa estimulación.	Curtas sesións intensas: 20 minutos de HIIT, intervalos de velocidade, levantamento de peso intenso — seguidos dun período de recuperación de 48 horas; xogos de estratexia, retos competitivos entre sesións.
Universal (todos os tipos) Tradución:	Café espresso/café (o máis común), música en directo, viaxes, cociña, exposición a auga fría, sendeirismo, proxectos creativos, traballo voluntario, tempo cos animais, tempo con persoas que che fan sentir vivo.

Os participantes non teñen que ter todas as súas afeccións definidas desde o primeiro día. "Ainda estou a descubrir as miñas afeccións" é unha resposta válida. "Café e paseos longos" é unha resposta válida. "Gustábame moito o surf e estou tentando retomar a práctica" é unha resposta válida. O/A facilitador/a confirma todas elas coa mesma resposta ao grupo: "Iso é o importante".

Elemento 4

Tradución:

O que estou a traballar.

Unha cousa: mirar cara ao futuro, non ao pasado.

O cuarto elemento é o que varía. Cambia de reunión a reunión. É unha frase que describe en que está traballando activamente a persoa na súa recuperación no momento actual — non o que fixo mal, non o que lle está a custar, senón o que está a construír ou a abordar.

O grupo respondeu:

Tradución:

Actualmente, estou a traballar en [unha cousa].
Traballaremos niso contigo.

A diferenza entre "O que estou a traballar" e o Testemunio.

Un testemuño é retrospectivo: fala do que fixen, do que me pasou, de como empeorou a situación. Cumpre unha función importante: identifica os danos, reivindica a propia historia e rompe o illamento da vergonha. Pero tamén pode atrapalar ás persoas na identidade dos seus peores momentos, e require alfabetización e fluidez verbal que non todas as persoas teñen.

"O que estou a traballar" é unha perspectiva cara ao futuro. Non require que ninguén narre o seu pasado. Tampouco require que ninguén exprese o seu sufrimento. Simplemente pregunta: cal é o proxecto actual? Este pode ser tan sinxelo como "durmir antes da medianoche" ou tan amplo como "deixar os benzodiacepinas". Ambos son igualmente válidos. Ningún é máis impresionante

que o outro.

O/A facilitador/a debe estar atento/a a aquelas persoas que intenten transformar a presentación de "o que estou a traballar" nunha testemuño. Suavemente: "Por favor, garda esa historia para máis tarde; teremos un espazo para iso. Agora, só dime: unha cousa na que estás a traballar." Esta estrutura protexe a todos, incluída a persoa que, de outra forma, podería caer nunha espiral de vergoña.

O Rito Completo

Tradución:

En secuencia — Guión completo do facilitador.

(No se proporcionou o texto a traducir. Por favor, forneza o texto para que poida traducilo.)

Isto substitúe a Fase 2 do formato orixinal da reunión.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Como funciona.

Despois da presentación inicial (declaración de propósito, respiración, auga, frase de apertura do programa), o facilitador pasa directamente ao Rito de Presentación. Isto substitúe completamente o antigo formato de presentación. O Rito de Presentación É a presentación en si — contén toda a mesma información (quén es, como estás, o que necesitas), pero nun formato estruturado que constrúe a identidade en lugar de simplemente documentar situacións de crise.

FACILITADOR: Agora presentamos nós. Usaremos o mesmo formato en cada reunión: catro frases. Eu comezo.

[[Modela a presentación completa para o grupo. Utiliza o teu tipo real e as emocións reais. Nunca uses un exemplo inventado; a autenticidade é o que fai que o ritual funcione.]]

FACILITADOR: O meu nome é [o teu nome].
PARTICIPANTE: O meu nome é [nome].
GRUPO: [Nome]. É un gusto ter vostede aquí.

FACILITADOR: Eu son un/una [o teu tipo].
[O facilitador dixe o seu tipo. O grupo responde coa resposta específica para ese tipo.]

FACILITADOR/A: Os meus momentos de maior satisfacción inclúen [os teus momentos de maior satisfacción].
PARTICIPANTE: As miñas opcións preferidas inclúen [lista].
Iso é o auténtico.

ACTUALMENTE, estou a traballar en [unha cousa real na que estou a traballar].
Actualmente, estou a traballar en [unha cousa].
Traballaremos niso contigo.

FACILITADOR: Agora imos pasando por cada persoa. Dedique tempo a cada elemento. O grupo responderá despois de cada frase — vostede escoitará como funciona.

[[Dirixíche á persoa que te sitúe á esquerda ou á dereita. Continúa polo salón. Tempo limitado: cada presentación debe durar menos de 60 segundos en total.]]

Notas para o facilitador — Xestión de novos participantes:

(Aquí iría a tradución das notas específicas para o facilitador. Como non se proporcionou o texto orixinal, non podo traducir.)

Participantes novos que aínda descoñecen o seu grupo sanguíneo:

- Antes da reunión, se é posible: entregue a eles a Tarxeta de Tipos (ver máis abaixo) e déixalles ler as descricións de "Guerrero/a" e "Preocupado/a". Moitas persoas identifícanse espontaneamente sen necesidade de ningunha avaliación formal.

  Teléfono da Esperanza: 717 003 717
- Durante a reunión: "Aínda non coñezo o meu grupo sanguíneo" é a resposta correcta e recibe unha resposta do grupo: "Vaias a coñecelo. Descubriremos xuntos cal é."
- Despois da reunión: ofrezca a Avaliación do Fenotipo (Protocolo 06) como un recurso. Nunca exerza presión. A maioría das persoas identifican o seu tipo durante 2 ou 3 reunións, simplemente escoitando aos demais.

Novos participantes que aínda non teñen acceso a Modern Thrills:

- "Aínda estou a descubrir o que me emociona." → "Iso é o que importa de verdade." (O grupo confirma a busca, non só a resposta).
- "Eu antes facía [X] antes de empezar a usar..." → Considérase válido. Identifíqueo.
- "Sinceramente, só quero café agora." -> Conta. Dalle un nome.
- O facilitador/a pode suxerir con delicadeza: "Que era o que ti che gustaba antes de que a sustancia tomeste o control?". Esa pregunta adoita traer á luz algo importante.

Notas para o facilitador — Que facer cando as cousas van mal.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

- "Espera un momento — quero escoitar todo o relato, e teremos espazo para iso. Agora, só necesito catro frases. Nome, tipo de problema, síntomas, e en que estás a traballar."
- "Eu son un/a toxicodependente" como tipo: "Esta é a presentación antiga. Aquí comezamos co tipo de personalidade: sabes se es máis "guerrilleiro/a" ou "preocupado/a"? Se non estás seguro/a, simplemente dínolle."

  Ou, máis coloquial:

"Eu son un/a toxicodependente" como tipo: "Iso é o vello. Agora imos ver o teu tipo de personalidade: sabes se tes máis espírito de "loitador/a" ou de "preocupado/a"? Se non estás seguro/a, dínolle."

- Alguén está a emocionar durante a presentación: déixeo que o faga. Non o apure. O grupo mantén o silencio. Cando estea preparado, pode continuar ou pasar. Non haberá resposta do grupo ata que complete unha frase; entón, o grupo responderá normalmente.
- Está todo ben. Podes observar esta noite. Non exerzas presión. Volta ao final da sesión e ofrece de novo, de forma amable.
- Alguén enumera unha lista moi extensa de cousas emocionantes: sorriso, deixe que remate, "Iso é o verdadeiro". Despois, en privado, tras a reunión: "Boísima lista. Para a presentación, escolla as dúas ou tres opcións principais para manter un ritmo constante."

A Tarxeta de Información.

Imprimilo e entrégueo aos novos participantes.

Tradución:

Unha folla — léxena antes ou durante a súa primeira reunión.

Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Esta tarxeta entrégase a calquera persoa que asista á súa primeira reunión. Proporciona a información necesaria para que poida presentarse, sen que teña que ler o libro nin asistir a unha sesión anterior.

QUE TIPO DE CEGUERZA TES?

Lea as dúas descricións. Seleccione a que se axusta – ou a combinación que se axuste.

⚡ O GUERREIRO

(No se inclúen números de emerxencia/crise. Substituír por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

(Val/Val — limpeza rápida)

Necesitas intensidade para sentir que estás vivo.

A calma parece incorrecta ou aburrida.

Maneixas ben as situacións de estrés intenso.

Podería ter usado estimulantes.

Necesitas competencia, novidade e desafíos.

"Canáleo."

O/A PREOCUPADO/A.

(Met/Met — eliminación lenta)

O teu cerebro funciona a alta temperatura baixo estrés.

Pensa profundamente, pero ás veces podes quedar bloqueado.

É preciso calma para funcionar correctamente.

Podería ter usado substancias depresoras.

Necesidade de atención médica urxente. Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En situacións de emerxencia, tamén pode chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Prioridade: seguridade do paciente. Actúe con rapidez e precisión.

"Estamos aquí para axudar."

MTHFR

(Variante de metilación — falta de stock)

Baixa enerxía crónica ou ánimo deprimido.

As substancias facíalle sentir normal.

✦ AINDA NON ESTOU SEGURO/A.

(Ainda estou a aprender)

Tradución:

Os antidepresivos frecuentemente non funcionaban.

Necesitas atención médica, non máis información. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

"Estamos reconstruíndo xuntos."

Non hai que saber de antemán.

Aún non coñezo o meu grupo sanguíneo.

Reconcéllase consigo mesmo vendo aos demais.

O protocolo 06 axuda a documentalo formalmente.

"Vai estar ben. Xuntamente, atoparemos unha solución."

Introdución completa — Como soa.

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Fluxo de reunión actualizado.

O formato completo, co ritual de presentación integrado.

Fase 2: [Texto da Fase 2 traducido ao galego]

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Fase.	O que está a pasar.	Tempo.
FASE 1 — INICIO	Auga + respiración + Declaración de propósito (preguntas e respostas) + unha frase rotativa do Kernel.	~8 minutos Tradución:
FASE 2 — INTRODUCIÓN RITUAL Tradución:	Cada participante: Nome → Tipo → Experiencias e eleccións → No que estou a traballar. O grupo responde despois de cada elemento. Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	~15–20 minutos Tradución:
FASE 3 — SESIÓN DE PROTOCOLO Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Un protocolo, introdución en linguaxe sinxelo, exercicio ou debate guiado, breve reflexión.	~25–30 minutos Tradución:
FASE 4 — O PECHO	Reflexión do facilitador + cada persoa indica unha cousa que fará antes da próxima reunión + ritual de peche.	~8–10 minutos Tradución:
TOTAL Tradución:		~60–70 minutos Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A lóxica da secuencia.

A reunión agora ten unha lóxica interna coherente que se reflicte no marco terapéutico do Kernel:

- Comezo — conecta co corpo e establece o propósito (non estás roto; estás

aquí para comprender a túa bioloxía).

- Introdución: O ritual — establece a identidade a través da arquitectura, non a través de carencias; identifica os comportamentos de substitución; identifica o traballo actual.
- Sesión de protocolo — abórdanse os contidos específicos que responden á necesidade actual.
- Pechar — fixa unha acción concreta e envía á xente con palabras que levarán consigo ata a próxima reunión.

Cada fase cumpre unha función neurolóxica diferente: a fase de inicio activa o sistema nervioso parasimpático; a fase de presentación constrúe a identidade e a conexión social; a sesión de protocolo activa a corteza prefrontal na resolución de problemas; a fase de peche activa a dopamina a través da anticipación da próxima acción concreta.

O ritual non é unha simple decoración. É o mecanismo de transmisión.